

**Manténgase Sano(a)
Cuidando de Sí Mismo(a)**
¡El Envejecer Saludablemente Es Parte del Sentido Común!



10 Consejos para Envejecer Saludablemente

1. Coma una dieta balanceada, incluyendo cinco porciones de frutas y verduras al día.
2. Haga ejercicio regularmente. (Verifique con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.)
3. Obtenga exámenes médicos regulares.
4. No fume. (Nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo.)
5. Practique costumbres de seguridad en el hogar, a fin de prevenir las caídas o las fracturas.
6. Manténgase en contacto con sus familiares y amistades. Manténgase activo(a), mediante el trabajo y la diversión.
7. Evite la sobreexposición al sol o al frío.
8. Si toma alcohol, la moderación es la clave. Cuando tome alcohol, permita que otra persona maneje.
9. En el auto, utilice siempre su cinturón de seguridad.
10. Mantenga una actitud positiva ante a la vida. Haga cosas que le produzcan felicidad.

Esta información fue proporcionada por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.
El Programa Manténgase Sano(a) es patrocinado por el Departamento de la Tercera Edad de California.
Para obtener información acerca de los servicios y los programas disponibles en su área local,
llame al 1-800-510-2020 ó al servicio de TTY al 1-800-735-2929.

